Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 7 No 11 November 2024
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Atta *Swimming Club* Kota Solok

Fildzah Almaviana[1], Syahrastani[2], Zulbahri[3], BertoApriyano[4]
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
almavianafildzah@gmail.com, syahrastani@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id,
bertoapriyano@fik.unp. ac.id
Doi: https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.1028

Kata Kunci : KondisiFisik, Renang

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa kecepatan renang atlet renang *Atta Swiiming* Club Kota Solok diduga kurang baik. Penelitian ini bertujuanmelihat atlet renang *Atta Swiiming* Club Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Teknik pengambilan sampling adalah *purposive sampling* teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu adanya perbedaan kemampuan antara putra dan putri. Dengan demikian pengambilan sampel kelompok putra berjumlah 15 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *bleep test*, *push up*, *wall squat test*, *vertical jump test*, *shoulder*, *wrist*, dan kecepatan renang 50 meter. Data dianalisis dengan metode statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian : (1) Profil daya tahan aerobik atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori buruk. (2) Profil dayatahan otot lengan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori kurang sekali. (3) Profil kekuatan otot tungkai atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori kurang. (4) Profil daya ledak otot tungkai atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori kurang sekali. (5) Profil kelentukan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori cukup. (6) Profil kecepatan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori cukup.

Keyowrds : *Physical Condition, Swimming*

Abstract : The problem in this research is that the swimming speed of the Atta Swiiming Club swimming athletes in Solok City is thought to be not good. This research aims to look at the Atta Swiiming Club swimming athletes in Solok City. This type of research is descriptive. The sampling technique is purposive sampling, a sample collection technique with certain considerations regarding differences in abilities between boys and girls. Thus, the sample size for the male group was 15 people. To obtain research data, the bleep test, push up test, wall squat test, vertical jump test, shoulder, wrist and 50 meter swimming speed were used. Data were analyzed using descriptive statistical methods using frequency tabulation with percentage calculations. Research results: (1) The aerobic endurance profile of Atta Swimming Club swimming athletes in Solok City is in the poor category. (2) The arm muscle endurance profile of Atta Swimming Club swimming athletes in Solok City is at the very low category level. (3) The profile of leg muscle strength of Atta Swimming Club swimming athletes in Solok City is at the poor category level. (4) The explosive power profile of the leg muscles of Atta Swimming Club swimming athletes in Solok City is at the very low category level. (5)

The flexibility profile of Atta Swimming Club swimming athletes in Solok City is at the sufficient category level. (6) The speed profile of Atta Swimming Club swimming athletes in Solok City is at the sufficient category level.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat(Asnaldi, 2019).

Menurut Subagyo (2017) mengatakan bahwa "Olahraga renang merupakan gerak tubuh yang dilakukan di air, gerak tubuh dalam renang gerakannya lebih kompleks menggerakkan berbagai persendian lengan, batang badan dan tungkai, yang harus bergerak di air yang memiliki sifat dan karakteristik tersendiri".

Renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik ysng baik, di dalam renang terdapat gaya yang sering diperlombakan seperti renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu, dan renang gaya punggung.

Dari semua gaya tersebut yang peneliti bahas adalah renang gaya bebas, kondisi fisik yang dominan pada renang gaya bebas ini yaitu daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan.

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentukgaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu).

Gaya bebas secara umum diartikan orang dengan bebas memlih gaya apapun yang diinginkan dan disukai dalam berenang. Gaya bebas atau crawl disebut gaya yang sangat efisien karena banyak melibatkanotot dan sendi pada tubuh (Amicta, 2019).

Dalam pencapaian prestasi olahraga renang kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus, dan meningkat.

Sebagaimana yang dijelaskan Syafruddin (2011) bahwa : "kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga".

Kondisi fisik memiliki peranan penting untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Persiapan fisik merupakan unsur yang diperlukan dalam latihan untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dan sebagai titik tolak olahraga kompetitif.

Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi antara lain: ''kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*exsplosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*)".

Berdasarkan observasi yang saya lakukan sebagai peneliti pada Atta *Swimming Club* Kota Solok, bahwa didiuga masih banyak kesalahan teknis yang dilakukan oleh atlet pada saat melakukan renang gaya bebas seperti pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan koordinasi.

Diduga posisi tubuh perenang saat meluncur tidak sejajar dengan permukaan air sehingga tubuh perenang tidak dapat mengapung dengan baik dan mengakibatkan

perenang sulit untuk berenang serta kecepatan renang gaya bebas masih rendah, hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain".

Populasi dari peneliian ini adalah atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok yang berjumlah 20 orang, terdiri dari atlet kelompok putra 17 orang dan kelompok putri 3 orang.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling,* dimana peneliti yang mentukan untuk pengambilan sampel.*Purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan adanya perbedaan kemampuan antara putra dan putri.

Dengan demikian pengambilan sampel ditentukan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya. Sampel penelitian adalah atlet putra kelompok usia (15 – 17, 13-14 dan 11-12 tahun) dari kelompok putra berjumlah 15 orang

Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kondisifisik., yang meliputi :

Gambar 1. Tes*Bleep Test*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Bleep test, juga dikenal sebagai tes shuttle run atau tes Multi-Stage Fitness Test (MSFT), adalah sebuah tes kebugaran yang dirancang untuk mengukur kapasitas aerobik dan daya tahan kardiovaskular seseorang.

Gambar 2. Tes*Push Up*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Push-up adalah latihan kekuatan tubuh bagian atas yang melibatkan otot dada, bahu, triceps (otot di bagian belakang lengan atas), dan inti (core). Latihan ini dilakukan dengan posisi tubuh tengkurap dan menggunakan kekuatan lengan untuk mengangkat dan menurunkan tubuh.

Gambar 3.Tes*Wall Squat Test*
Sumber:Dokumentasi Penelitian

Wall Squat Test adalah tes kebugaran sederhana yang digunakan untuk menilai kekuatan dan daya tahan otot-otot kaki, terutama otot paha depan (quadriceps), paha belakang (hamstrings), dan otot bokong (gluteus).

Gambar4.Tes*Vertical Jump*
Sumber:Dokumentasi Penelitian

Tes vertical jump (loncatan vertikal) adalah sebuah tes kebugaran yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya ledak otot kaki, khususnya otot-otot

paha dan betis. Tes ini penting dalam berbagai konteks, terutama dalam olahraga.

Gambar5. Tes *Shoulder* dan *Wrist*
Sumber:DokumentasiPenelitian

Shoulder dan wrist adalah jenis pengujian yang dirancang untuk mengevaluasi kekuatan, fleksibilitas, dan stabilitas dari sendi bahu (shoulder) dan pergelangan tangan (wrist).

Gambar6.TesRenang
Sumber:Dokumentasi Penelitian

Tes renang adalah evaluasi yang dirancang untuk menilai kemampuan berenang seseorang dalam berbagai aspek, seperti keterampilan teknik, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan di dalam air.

HASIL

1. Daya Tahan

Berdasarkan hasil dayatahan dengan tes *bleep test* diperoleh skor maksimum adalah 57,1 ml/kg/min dan skor minimum 31,8 ml/kg/min. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 41,2 ml/kg/min dan standar deviasi = 8,66. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dayatahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>55,9	1	6,67	Sempurna
51,0-55,9	2	13,33	Sangat baik
45,2-50,9	2	13,33	Baik
38,4-45,1	10	66,67	Buruk
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki dayatahan berkisar antara >55,9 kategori sempurna, 2 orang (13,33%) memiliki dayatahan berkisar antara 51,0-55,9 kategori sangat baik, 2 orang (13,33%) memiliki dayatahan berkisar antara 45,2-50,9 kategori baik dan 10 orang (66,67%) memiliki dayatahan antara 38,4-45,1 kategori buruk.

2. Dayatahan Otot Lengan

Berdasarkan hasil dayatahan otot lengan dengan tes *psuh up* diperoleh skor maksimum adalah 51 dan skor minimum 6. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 24,60 dan standar deviasi = 12,65. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dayatahan Otot Lengan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>50	1	6,67	Baik
41-49	1	6,67	Sedang
33-40	2	13,33	Kurang
25-32	11	73,33	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki dayatahan otot lengan >50 dengan kategori baik, 1 orang (6,67%) memiliki dayatahan otot lengan 41-49 dengan kategori sedang, 2 orang (13,33%) memiliki dayatahan otot lengan 33-40 dengan kategori kurang, dan 11 orang (73,33%) memiliki dayatahan otot lengan antara 25-32 dengan kategori kurang sekali.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil kekuatan otot tungkai dengan test *wall squat test* diperoleh skor maksimum adalah 104 detik dan skor minimum 27 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 52,87 detik dan standar deviasi = 22,12. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot tungkaidapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>102	1	6,67	Baik Sekali
76 – 102	1	6,67	Baik
58 – 75	3	20,00	Cukup
30 – 57	7	46,67	Kurang
< 30	3	20,00	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki kekuatan otot tungkai >102 kategori baik sekali, 1 orang (6,67%) memiliki kekuatan otot tungkai 76-102 kategori baik.

3 orang (20,00%) memiliki kekuatan otot tungkai 58-75 kategori cukup. 7 orang (46,67%) memiliki kecepatan 30-57 kategori kurang dan 3 orang (20,00%) memiliki kecepatan berkisar antara <30 kategori kurang sekali.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump* diperoleh skor maksimum adalah 82 cm dan skor minimum 39 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 65,93 cm dan standar deviasi = 14,47. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkaidapat dilihat pada tabel 13 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
82-87	1	6,67	Baik
77-81	2	13,33	Sedang
72-76	5	33,33	Kurang
67-72	7	46,67	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 82-87 dengan kategori baik, 2 orang (13,33%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 77-81 dengan kategori sedang.

5 orang (33,33%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 72-76 dengan kategori kurang dan 7 orang (46,67%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 67-72 dengan kategori kurang sekali.

5. Kelentukan

Berdasarkan hasil kelentukandengan tes *shoulder and wrist* diperoleh skor maksimum adalah 12,53 dan skor minimum 4,98. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 9,23 dan standar deviasi = 2,00. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelentukandapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>12,50	1	6,67	Sempurna
12,50-11,50	2	13,33	Baik
11,49-8,25	6	40,00	Rata-Rata
8,24-6,00	5	33,33	Cukup
<6,00	1	6,67	Buruk
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki kelentukan berkisar >12,50 kategori sempurna, 2 orang (13,33%) memiliki kelentukan berkisar 12,50-11,50 kategori baik.

6 orang (40,00%) memiliki kelentukan berkisar 11,49-8,25 kategori rata-rata dan 5 orang (33,33%) memiliki kelentukan berkisar 8,24-6,00 kategori cukup dan 1 orang (6,67%)

memiliki kelentukan berkisar <6,00 kategori buruk.

6. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan tes renang 50 meter yang dikuasai diperoleh skor maksimum adalah 41,48 detik dan skor minimum 60,50 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 49,85 detik dan standar deviasi = 5,33. Agar lebih jelasnya deskripsi data koordinasi mata kakidapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
<41,85	1	6,67	Baik Sekali
47,18-41,86	2	13,33	Baik
52,51-47,19	8	53,33	Cukup
57,84-52,52	3	20,00	Kurang
>57,85	1	6,67	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki kecepatan 50 meter renang berkisar antara <41,85dengan kategori baik sekali, 2 orang (13,33%) memiliki kecepatan 50 meter renang berkisar antara 47,18-41,86dengan kategori baik, 8 orang (53,33%) memiliki kecepatan 50 meter renang berkisar antara 52,51-47,19 dengan kategori cukup.

3 orang (20,00%) memiliki kecepatan 50 meter renang berkisar antara 57,84-51,52 dengan kategori kurang dan 1 orang (6,67%) memiliki kecepatan 50 meter renang berkisar antara >57,85 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Dayatahan Aerobik

Hasil penelitian ini menunjukan tingkat dayatahan aerobik atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat rata-rata diperoleh rata-rata 41,2 ml/kg/min. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kondisi dayatahan aerobik atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok pada saat ini berada pada kategori buruk.

Daya tahan aerobik individu penting dan dapat dipengaruhi oleh variabel internal dan lingkungan. Usia, jenis kelamin, dan gen yang diwariskan adalah beberapa contoh pengaruh internal yang disebutkan (Gani et al., 2020).

Kapasitas daya tahan aerobik mereka secara signifikan dipengaruhi oleh sejumlah variabel, termasuk (1) unsur aktivitas olahraga, (2) unsur istirahat, (3) unsur pembebanan dalam latihan, (4) unsur gaya hidup, (5) unsur lingkungan lokasi, dan (6) unsur gizi (Pujianto, 2015).

2. Dayatahan Otot Lengan

Hasil penelitian ini menunjukan tingkat dayatahan otot lengan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat rata-rata diperoleh rata-rata 24,60. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kondisi dayatahan otot lengan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok pada saat ini berada pada kategori kurang sekali.

Dengan hasil penelitian yang diperoleh maka kepada pelatih Atta *Swimming Club* Kota Solok agar temuan ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam mempersiapkan program latihan fisik ke depannya. Seorang atlet mesti memiliki kondisi dayatahan otot lengan pada klasifikasi baik sekali.

Hal ini dikarenakan bahwa dayatahan otot lengan merupakan kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh lengan untuk aktivitas yang dilakukan secara berulang kali dalam waktu yang relatif lama. Ketika aktivitas berenang berlangsung maka dapat dilihat bahwa terjadi gerakan lengan yang kuat dan sacara berulangkali selama aktivitas berlangsung.

Menanggapi hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih Atta *Swimming Club* Kota Solok untuk menyikapi temuan

tersebut. Mengingat begitu pentingnya fungsi dari dayatahan otot lengan maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik ke depannya.

Pelatih mesti mampu membuat program latihan dayatahan otot lengan dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penelitian ini menunjukan tingkat kekuatan otot tungkai atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat rata-rata diperoleh rata-rata 52,87 detik.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kondisi kekuatan otot tungkai atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok pada saat ini berada pada kategori kurang.

Kekuatan otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang menentukan dalam kecepatan renang gaya bebas, khususnya pada gerakan kaki perenang.

Temuan ini diperkuat oleh Nursallam (2020) dimana kekuatan otot tungkai seorang atlet dalam olahraga renang adalah satu sumber kayuhan untuk mendorong maju ke depan dan sebagai penyemimbang tubuh dalam melakukan renang.

Kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan (Atradinal, 2017).

Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya menggunakan otot sewaktu bekerja untuk melawan beban dalam waktu yang singkat atau lama.

Kekuatan otot tungkai berperan sangat penting dalam renang gaya dada untuk membantu mendorong melaju ke depan lebih cepat selain itu sebagai penjaga keseimbangan posisi tubuh agar tetap mengapung rata-rata air.

Selain mempunyai kekuatan otot tungkai yang bagus gerakan kaki harus juga diperhatikan agar tetap dalam keadaan rilex, saat melakukan ayunan gerakan tungkai harus lentur mulai dari pangkal paha sampai ujung telapak kaki, gerakan tersebut lutut dalam posisi ditekuk dan pergelangan kaki harus benarbenar lemas saat melawan tekanan air.

sehingga pergelangan kaki menjadi lurus mencapai permukaan air untuk menghasilkan lecutan sehingga kecepatan yang diperoleh menjadi maksimal, maka dari itu adanya hubungan power otot tungkai terhadap hasil kecepatan renang (Rizky Okti Kurnia, 2016).

Berdasarkan dari penelitian di atas bahwa kekuatan otot tungkai merupakan faktor utama dalam renang. Dengan kemampuan kekuatan otot tungkai bekerja dengan maksimal untuk memindahkan tubuh perenang dari start sampai ke finish.

Oleh karena itu seorang perenang apabila memiliki kekuatan otot tungkai yang maksimal maka akan mendapatkan hasil renang yang optimal.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil penelitian ini menunjukan tingkat daya ledak otot tungkai atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat rata-rata diperoleh rata-rata 65,93 cm. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kondisi daya ledak otot tungkai atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok pada saat ini berada pada kategori kurang sekali.

Daya ledak (explosive power) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat (Edwarsyah, 2017).

Daya ledak otot tungkai sangat penting bagi penampilan sebab dapat menentukan

seberapa keras seseorang dapat memukul /menendang, seberapa jauh dapat melempar, seberapa tingginya seseorang dapat melempar, berapa tingginya seseorang dapat melompat dan memperjauh lompatannya, berapa cepat seorang dapat berlari dan berenang (Hardiansyah, 2018).

Pendapat Zimmermann dalam Irawadi (2014) mengatakan "Explosive poweri adalah kemampuan untuk menggerakan tubuh atau bahagian tubuh secara kuat dengan kecepatan tinggi". Sehubung dengan ini cabang olahraga renang sangat membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa daya ledak otot sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu gerakan atau teknik dalam cabang olahraga yang menuntut gerakan melompat.

Dalam cabang olahraga renang, kondisi daya ledak otot tungkai dibutuhkan untuk melakukan start dan pembalikan. Dimana gerakan start dan pembalikan dilakukan dengan gerakan yang kuat dan cepat.

5. Kelentukan

Hasil penelitian ini menunjukan tingkat kelentukan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat rata-rata diperoleh rata-rata 9,23. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kondisi kelentukan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok pada saat ini berada pada kategori rata-rata.

Pendapat Ismaryati (2008) "kelentukan merupakan kemampuan tubuh atau bagian-bagiannya untuk bergerak seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot".

Syafruddin (2011) "Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cidera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelincahan, dan koordinasi".

Pendapat Irawadi (2014) "Tanpa kelentukan yang baik, susah dilakukan gerakan yang sempurna...di samping membatasi kualitas kinerja gerak".

Pada cabang olahraga renang, kelentukan sangat dibutuhkan bahkan pada tingkat yang cukup tinggi". Dari pendapat tersebut maka dapat diyakini bahwa kondisi kelentukan sangat dibutuhkan oleh setiap atlet renang.

Berdasarkan teori kelentukan maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan elemen kondisi fisik yang menjadi faktor penentu bagi seseorang dalam hal menguasai suatu gerakan/keterampilan, meningkatkan kekuatan, meningkatkan kelincahan, dan mengatur koordinasi.

6. Kecepatan

Hasil penelitian ini menunjukan tingkat kecepatan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat rata-rata diperoleh rata-rata 49,45 detik. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kondisi kecepatan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok pada saat ini berada pada kategori cukup.

Oleh sebab itu maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi guna melakukan evaluasi untuk latihan atlet selanjutnya bagi pelatih sehingga dapat meningkatkan kondisi kecepatan atletnya melalui program latihan yang tepat dan terukur pada tingkat prima (baik sekali).

Menurut Corbin dalam Asril (2012) kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lainya dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Sehubungan dengan ini dapat di ketahui kemampuan kecepatan pada kecepatan 50 meter renang sangat di perlukan karena kalau kecepatan nya baik maka atlet akan

mudah mendapatkan prestasi yang di inginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: Profil dayatahan aerobik atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori buruk dengan perolehan kemampuan rata-rata 41,2 ml/kg/min.

Profil dayatahan otot lengan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 24,60 kali.

Profil kekuatan otot tungkai atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 52,87 detik.

Profil daya ledak otot tungkai atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori kurang sekali dengan perolehan kemampuan di bawah rata-rata 65,93 cm.

Profil kelentukan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 9,23. Profil kecepatan atlet renang Atta *Swimming Club* Kota Solok berada pada tingkat kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 49,45 detik.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.

Bagi atlet yang memiliki kategori kondisi fisik baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali pemain harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kondisi fisiknya.

Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik mahasiswanya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Amicta, B. S., & Maidarman, M. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman FIK UNP. Jurnal JPDO, 2(1), 203-208.

Arsil. (2012). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang. UNP

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, *1*(2), 20. https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, *4*(1), 17. https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30

Atradinal and R. Sepriani. 2017. "Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola", *jm*, vol. 2, no. 2, pp. 99-105, Dec. 2017

Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). Physical Fitness of Students at the Junior High School. 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019), 105–110.

Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. 2017. Pengaruh Latihan Circuit

Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. Jurnal Penjakora. Volume 4-No 1: 1-10

Elon, Y. (2019). Perubahan Tekanan Darah Sebagai Respon Terhadap Aktivitas Fisik: Futsal Pada Pria Dewasa Muda Perokok Dan Non Perokok. Nutrix Journal, 3(1).

Gani, R. A., Winarno, M. E., Achmad, I. Z., Nurwansyah, R., & Sumarsono. (2020). VO 2 Max Level of Unsika Swimming Athletes. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 5(1).

Hardiansyah, 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 117-123, Jun. 2018.

Irawadi, Hendri. 2014. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP

Ismaryati. (2008). Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. Paedagogia, 11 (1), 74-89

Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas. 2, 233-243.

Prasetyo, W. E. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. Jurnal Patriot, 2(2), 590– 603.

Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. Journal of Physical Education Health and Sport, 2(1).

Rizky O,K. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada 30 Meter Pada Siswa Putra Kelas XI SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG. Skripsi tidak diterbitkan. Lampung; Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung

Subagyo. 2017. Belajar Berenang Bagi Pemula. Yogyakarta: LPPM UNY

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung. CV. Alfabeta.

Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. FIK UNP

Syahrastani, S., Badri, H., Argantos, A., & Yuniarti, E. (2018).The impactof 200 meter breaststroke swimming activity on blood glucose level of the student.

Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.

Zulbahri, Z. (2016). Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Terhadap Keterampilan Handstand. Edu Research, 5(2), 105-112.